



Hefekuchen mit Walnüssen und Anis



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	139 kcal/ 584 kJ	Fett:	5 g
Eiweiß:	3,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	0,6 g
Kohlenhydrate:	18,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	4,4 g

Zubereitungszeit:

40 Minuten + 10-20 Stunden Zeit zum Gehen

Zubereitung:

1. Zur Vorbereitung des Teiges die Hälfte der Hefe in 50 ml warmem Wasser auflösen.
125 g Mehl und eine Prise Salz hinzufügen. Verrühren und für 10 bis 20 Stunden in einer Schüssel abgedeckt mit einem feuchten Tuch stehen lassen. Die Zeit hängt von der Temperatur ab. Der Teig sollte aber sein Volumen vervierfacht haben.

2. 250 g Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Mulde drücken. 1 EL Zucker und das Salz in die Mulde geben. Die restliche Hefe in 175 ml Wasser und 10 ml Öl auflösen und sofort zu dem Mehl geben und vermischen. Anschließend den vorbereiteten Teig dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann den Anis und die Hälfte der Walnüsse dazu geben.

3. Den Teig auf einem Backblech ausrollen, mit einem feuchten Tuch bedecken und weitere 2 Stunden stehen lassen. Den Teig mit restlichem Öl bestreichen und mit den verbliebenen Walnüssen und Zucker bestreuen. Für 20 Minuten bei 230 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 210 Grad) und mit einer Alufolie abgedeckt backen. Die Alufolie verhindert, dass die Walnüsse verbrennen. Den Kuchen abkühlen lassen, portionieren und kurz vor dem Servieren mit dem Anis-Likör beträufeln.

Zutaten für 20 Portionen :

375 g Mehl
225 ml Wasser
1 Würfel frische Hefe
5 g Salz
50 g Zucker
25 ml Olivenöl
1 TL grüner Anis, gemahlen
100 g kalifornische Walnüsse, gehackt
100 ml Anis-Likör